

**MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA  
MELALUI METODE *EXPERIENTIAL LEARNING*  
KEBERSYUKURAN DAN KASIH SAYANG KELUARGA**

**SKRIPSI**



**Lynda Fatmawati  
201410230311289**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2018**

**MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA  
MELALUI METODE *EXPERIENTIAL LEARNING*  
KEBERSYUKURAN DAN KASIH SAYANG KELUARGA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai  
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Lynda Fatmawati**  
NIM : 201410230311289

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Lynda Fatmawati**

**Nim : 201410230311289**

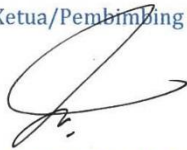
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 10 April 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



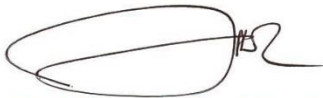
**Dr. Iswinarti, M. Si.**

Sekretaris/Pembimbing II,



**Uun Zulfiana, S.Psi, M.Psi.**

Anggota I



**Muhamad Salis Yuniardi, S. Psi., M.Psi., Ph.D**

Anggota II



**Diana Savitri Nidayati, S. Psi, M. Psi**

Mengesahkan

D e k a n,



**Muhamad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lynda Fatmawati  
Nim : 201410230311289  
Fakultas : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah ini yang berjudul :

Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia melalui Metode *Experiential Learning*

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, April 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi



Siti Maimunah, S.Psi., MM., MA.

Yang Menyatakan



Lynda Fatmawati

## Kata Pengantar

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT Esa atas rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia melalui Metode *Experiential Learning*”, sebagai salah satu syarat untuk diperolehnya gelar sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan dan motivasi dari berbagai pihak yang turut mendukung tersusunya skripsi ini. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. M. Salis Yuniardi, M. Psi, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi yang senantiasa memajukan dan mengembangkan Fakultas Psikologi.
2. Dr. Iswinarti, M.Si selaku dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan masukan, arahan dan motivasi bagi kesempurnaan penelitian ini.
3. Uun Zulfiana, M.Psi selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa memberikan masukan arahan dan motivasi bagi kesempurnaan penelitian ini.
4. Adhyatman Prabowo, M.Psi selaku dosen wali yang telah mendukung dan mengarahkan sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Para dosen dan staf TU yang telah memberikan banyak pembelajaran berharga dan membantu berproses selama perkuliahan
6. Subjek penelitian yang telah bersedia mengisi skala dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua penulis Abdullah dan Riyati dan keluarga yang selalu memberikan bantuan dan semangat yang sangat berharga dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
8. Afrita Shima Devi, Fitri Muliati Siregar, Sito Resmi, Mayvita Innani, Arini Prihatiningrum, Olly Rizqi, Umilatul Hasanah, Defani Ismiriam, dan Elsa Tri Mardiyati sebagai sahabat yang senantiasa menjadi penghibur dan telah banyak memberikan berbagai masukan dan saran sampai terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman psikologi E 2014 yang banyak memberikan kesan dan mewarnai hari-hari selama perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam kelancaran proses pembuatan skripsi ini.

## Daftar Isi

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii.
SURAT PERNYATAAN.....	iii.
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel .....	vi
Kebermaknaan Hidup .....	6
<i>Experiential Learning</i> .....	8
<i>Experiential Learning</i> dan Kebermaknaan Hidup.....	10
Kerangka Berpikir .....	12
Hipotesa.....	12
METODE PENELITIAN.....	12
Rancangan Penelitian .....	12
Subjek Penelitian.....	13
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	13
Prosedur dan Analisa Penelitian.....	14
HASIL PENELITIAN.....	15
DISKUSI.....	17
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	21
REFERENSI .....	22

## Daftar Tabel

Tabel 1. Rancangan Penelitian.....	12
Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	14
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian.....	16
Tabel.4 Uji Kenormalan Data .....	16
Tabel 5. Uji Paired Sample t-Test Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	16
Tabel 6. Diagram Hasil Hasil Pre-Post Test Skala <i>Meaning of Life</i> .....	17



## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Blue Print Skala .....	25
Lampiran 2. Data Kasar Try Out.....	27
Lampiran 3. Data Kasar Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen .....	31
Lampiran 4. Data Kasar Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol .....	32
Lampiran 5. <i>Output</i> Uji Normalitas Data.....	35
Lampiran 6. Output SPSS Uji Paired Sample t-Test Kelompok Eksperimen.....	36
Lampiran 7. Output SPSS Uji Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol .....	36
Lampiran 8. Tabel Observasi Intervensi .....	37
Lampiran 9. Guide Interview Tahap Monitoring .....	38
Lampiran 10. Tugas Lansia pada Proses Intervensi .....	39
Lampiran 11. Dokumentasi Intervensi .....	40
<i>Lampiran 12.</i> Informed Consent.....	41
Lampiran 13. Modul Intervensi.....	42



# MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA MELALUI METODE *EXPERIENTIAL LEARNING* KEBERSYUKURAN DAN KASIH SAYANG KELUARGA

**Lynda Fatmawati**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang  
[lyndaarv@gmail.com](mailto:lyndaarv@gmail.com)

## **Abstrak**

Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting dan dapat dijadikan sebagai tujuan hidup. Makna hidup muncul akibat dari persepsi yang salah dalam kehidupan sehingga mempengaruhi seseorang dalam bersikap sehingga berpengaruh terhadap kebermaknaan hidup. *Experiential learning* merupakan metode yang diharapkan mampu meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. *Experiential learning* dalam penelitian ini berfokus pada kebersyukuran dan kasih sayang keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia setelah diberikan perlakuan berupa metode *experiential learning*. Subjek pada penelitian ini adalah lansia dengan rentang usia 60 -70 tahun yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model *control group pre-test post-test* desain. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dalam rentang waktu satu minggu. Pengukuran dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Data dianalisis dengan *paired sample t-test* menggunakan SPSS 21. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh skor  $t = -7,813$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebermaknaan hidup yang signifikan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

**Kata Kunci:** Makna hidup, *experiential learning*, lansia.

## ***Abstract***

*The meaning of life is something that is considered important and can be used as a purpose of life. The meaning of life arises as a result of the wrong perception in life so as to influence someone in behaving so that it is influential to the meaningfulness of life. Experiential learning is a method that is expected to improve meaningfulness of elderly life. Experiential learning in this study focuses on the gratitude and family's affection. This study aims to determine whether there is an increase in meaning of life after experiential learning method being given to the elderly. Subjects in this study were 20 elderly people with the age range of 60-70 years. The method used in this research was experimental with control group pre-test post-test design models. Training was conducted in 3 sessions for a week. Measurements were performed before training (pretest) and after the training ended (posttest). Then the data was analyzed by Wilcoxon rank test using SPSS 21. Based on the data analysis, hypothesis test scores were  $t = -7,813$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). These results indicated a significant difference between the level of meaning of life before training and after training sessions.*

**Keywords:** *Meaning of life, experiential learning, elderly.*

Lansia merupakan periode akhir dari serangkaian proses perkembangan manusia, yang dimulai dari masa bayi dan diakhiri dengan masa lansia. Masa ini dimulai dari umur 60 tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik maupun psikologis yang semakin menurun. Secara psikologis, Belland mengungkapkan bahwa lansia dapat menderita masalah kesehatan mental, seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, *loneliness*, sindrom sarang kosong dan sebagainya. Secara fisik lansia dapat menderita osteoporosis, penurunan berbagai fungsi alat indera, dan berbagai macam penyakit yang dapat menyerang lansia (Santrock, 1995).

Banyaknya permasalahan yang dihadapi sehingga lansia memerlukan perawatan, perhatian dan kasih sayang baik dari keluarga maupun orang lain, sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut banyak lansia yang tinggal bersama keluarga-keluarga mereka karena semakin tua seseorang, semakin besar hambatan mereka untuk tinggal sendirian.

Kebanyakan lansia lebih suka tinggal mandiri baik sendirian ataupun dengan pasangannya dibandingkan bersama individu, bersama individu keluarganya, atau di dalam institusi, Beland (dalam Santrock, 1995). Seperti yang dinyatakan oleh Siburian bahwa dalam kehidupan sosial lansia memiliki pilihan untuk tinggal, dengan siapa atau dimana mereka akan tinggal. Beberapa pilihannya yaitu hidup seorang diri, tinggal bersama individu atau keluarga, dan tinggal di dalam sebuah institusi. Lansia yang hidup seorang diri akan lebih mudah mengalami penurunan kesehatan dan kesejahteraan (Amila, 2014).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa fenomena yang terjadi adalah banyak dari para lansia yang hidup dengan keluarganya, hal tersebut dikarenakan keluarga dari lansia tidak bisa dan tidak mau meninggalkan orangtua mereka sendirian. Mereka merasa bahwa hanya mereka satu-satunya harapan bagi orangtuanya di masa tua. Akan tetapi, banyak dari lansia juga merasa tidak mau membebani individu mereka karena harus membiayai hidupnya. Pada saat ini, banyak dari lansia yang masih bekerja dengan alasan yang sama yaitu tidak ingin membebani individu mereka. Tetapi, tidak sedikit juga lansia yang tidak bekerja melainkan momong cucu dirumah karena masalah kesehatan fisik yang dialami lansia sehingga tidak bisa bekerja.

Penuaan merupakan perubahan yang berhubungan dengan waktu yang dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup (Fatimah, 2010). Dengan bertambahnya umur pada lansia, maka pada umumnya lansia lebih mudah mengalami berbagai macam masalah psikologis, salah satunya yaitu lansia belum bisa menemukan tujuan hidup serta belum bisa menemukan makna hidupnya di masa tua. Dalam berbagai masalah yang timbul pada lansia dapat mempengaruhi proses terbentuknya makna hidup pada diri lansia. Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Jika hal itu berhasil dipenuhi maka akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti yang pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia (Bastaman, 2007).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa fenomena yang terjadi pada lansia menunjukkan bahwa banyaknya lansia yang belum dapat menemukan makna hidupnya. Para lansia merasa masih belum bahagia ketika mereka belum sehat. Salah satu alasan kenapa mereka beranggapan seperti itu adalah ketika mereka datang ke posyandu, mereka mengharapkan obat untuk dapat hidup sehat. Akan tetapi pihak posyandu tidak bisa memberikan obat. Sehingga hal tersebut memunculkan ketidakpuasan pada lansia terhadap pelayanan posyandu yang tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan sehingga berdampak pada kondisi psikologis mereka dan membuat mereka memiliki persepsi yang salah. Akibat dari anggapan mereka yang salah sehingga mereka tidak bisa menikmati masa tuanya sekarang. Mereka terlalu berfokus pada obat yang membuat mereka sehat, dan ketika mereka sehat mereka akan bahagia, sehingga mereka tidak dapat memaknai kehidupannya. Padahal masih banyak diluar sana hal-hal yang dapat membuat mereka menikmati masa tuanya dengan bahagia.

Berdasarkan definisi persepsi (Walgito, 2004) yaitu persepsi adalah bagaimana seseorang memandang atau mengartikan sesuatu. Ditambah dengan pendapat tentang faktor yang mempengaruhi persepsi, diantaranya adalah Pengalaman dahulu yaitu pengalaman terdahulu yang dimiliki individu sangat mempengaruhi bagaimana seseorang dalam mempersepsikan sesuatu, nilai dan kebutuhan individu yaitu setiap orang mempunyai pola dan cita rasa yang berbeda dalam mengamati sesuatu (Saleh 2009).

Persepsi seseorang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang dapat memaknai hidupnya. Seseorang yang dapat memaknai hidupnya adalah seseorang yang bisa berguna dan bermanfaat untuk orang lain. Berawal dari pengalaman yang telah mereka lalui mereka akan belajar baik itu pengalaman baik maupun buruk, sehingga dari pelajaran berdasarkan pengalaman itu mereka memberikan sebuah nilai dan mengartikannya. Dari situlah yang mendasari mengapa setiap orang memiliki persepsi yang berbeda beda dan memiliki nilai yang tidak sama terhadap sesuatu. Dari persepsi yang muncul dalam dirinya mereka akan menemukan cara bagaimana mereka menghayati apa yang telah mereka lakukan dan telah mereka raih misalnya menghayati sesuatu yang mengesankan sesuai dengan salah satu nilai penghayatan menurut teori Frankl, dimana makna hidup dapat diraih melalui berbagai momen maupun hanya dari sebuah momen tunggal yang sangat mengesankan bagi seseorang misalnya memaknai hasil karya sendiri yang dinikmati orang lain (Frankl, 2006).

Persepsi seseorang juga dapat berguna dalam menciptakan nilai mereka dalam bersikap, dengan pengalaman yang mereka telah lalui, mereka akan mengetahui bagaimana mereka harus bersikap terhadap sesuatu yang dihadapinya sehingga dapat membuat mereka menjalani sesuatu dengan ikhlas dan membuat mereka lebih bisa menerima sesuatu dengan bijak sesuai dengan teori Frankl tentang nilai bersikap dimana individu dapat memiliki makna hidup melalui cara bersikap terhadap permasalahan yang dihadapi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari pengalaman-pengalaman yang berupa informasi, akhirnya akan membentuk sebuah persepsi. Setelah persepsi muncul, mereka akan menemukan sebuah nilai,

dan nilai yang mereka anggap sebagai makna dari kehidupan mereka. Dari nilai yang telah mereka bangun dan mereka yakini nantinya akan berpengaruh terhadap kebermaknaan hidup atau *Meaning of Life* pada lansia (Frankl, 2006).

Seseorang yang dapat mengartikan hidupnya adalah seseorang yang memiliki kehidupan penuh dengan semangat dan mempunyai tujuan hidup (Bastaman 2007). Kebermaknaan hidup adalah hal-hal yang dipandang penting, benar, dan beres, serta memberikan nilai khusus hingga dapat dijadikan tujuan hidup seseorang. Apabila berhasil ditemukan dan terpenuhi, maka kehidupannya akan menjadi lebih berarti dan dapat menimbulkan perasaan bahagia. Lansia yang memiliki makna hidup dapat melihat tujuan yang lebih besar dan saling keterkaitan dalam kehidupannya, merasa lebih memegang kendali dalam mengarahkan hidupnya, serta menunjukkan keinginan kuat untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Sedangkan untuk para lansia yang kurang memiliki makna hidup, lansia membutuhkan bantuan untuk mendapatkan makna hidupnya kembali. Salah satu kegiatan yang dapat membuat lansia menikmati hidupnya adalah ketika mereka dapat berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Frankl makna hidup adalah hal-hal yang dipandang penting, benar, dan beres, serta memberikan nilai khusus hingga dapat dijadikan tujuan hidup seseorang. Apabila berhasil ditemukan dan terpenuhi, maka kehidupannya akan menjadi lebih berarti dan dapat menimbulkan perasaan bahagia (Frankl, 2006). Makna hidup merupakan sesuatu yang unik dan khusus artinya hanya bisa dipenuhi oleh orang yang bersangkutan sehingga bisa memiliki arti yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup. Dalam hal ini, para lansia memiliki sebuah kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan harapannya yang hanya bisa dilakukan oleh orang yang bersangkutan.

Lansia sebenarnya dapat memaknai hidupnya dengan berbagai cara seperti yang sudah dikatakan oleh Frankl (dalam Bastaman, 2007) yang mengungkapkan cara untuk menemukan makna hidup adalah: (1) melalui nilai Kreatif, dapat diraih melalui berbagai kegiatan, (2) melalui nilai Penghayatan, dapat dicapai dengan berbagai macam bentuk penghayatan terhadap keindahan, rasa cinta dan memahami suatu kebenaran, dan (3) melalui nilai Bersikap, individu dapat mencapai kebermaknaan hidupnya melalui perilaku dan cara bersikap terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.

Faktanya, para lansia memaknai hidupnya dengan ketika mereka mendapatkan obat dari posyandu maka tubuhnya akan sehat dan jika sudah sehat, hidupnya akan lebih bahagia karena sudah dapat melakukan aktifitas yang mereka inginkan. Dengan hal itu mereka merasa hidupnya sudah bermakna. Seharusnya, para lansia bisa memperoleh makna hidupnya melalui kegiatan-kegiatan yang ada di kampung, dengan menikmati keindahan dan pemandangan alam yang ada serta berinteraksi dengan tetangga secara rutin maupun menyikapi fenomena – fenomena yang ada di sekitarnya dengan baik dan benar.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan di USA dengan jumlah subjek 203 yang berada di usia 63 tahun sampai 97 tahun menunjukkan bahwa lansia

yang memiliki kesehatan fisik yang baik juga memiliki makna hidup yang baik pula. Dalam penelitian ini juga meneliti mengenai rasa percaya diri dari lansia. Leary (2007) menyebutkan bahwa hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa lansia yang memiliki rasa percaya diri yang baik maka mereka akan terhindar dari kegagalan hidup (dalam Ashley Batts Allen, 2011). Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa lansia yang memiliki kesehatan fisik yang baik, maka juga dapat memiliki makna hidup yang baik sehingga hidupnya merasa bahagia.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di Mexico dengan jumlah subjek 582 lansia yang berusia antara 70 tahun sampai 75 tahun menunjukkan bahwa tujuan hidup, pertumbuhan, dan kesejahteraan hidup lansia dapat berpengaruh pada makna hidup lansia dengan lebih baik. Ryff (1989) menyimpulkan bahwa, lansia yang memiliki makna hidup yang lebih baik, yaitu ketika mereka percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna, dan ketika ada keinginan untuk maju dalam menjalani hidup, maka mereka akan memiliki kehidupan yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang belum memiliki makna hidup (dalam Ana L. Gonzalez, 2016). Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa memiliki tujuan dan makna hidup bagi lansia sangat penting untuk dilakukan agar lansia dapat menikmati kehidupannya di masa tua. Dengan memiliki makna hidup yang baik, maka lansia perlu menetapkan tujuan dalam hidup yang memungkinkan mereka untuk memahami hidupnya. Menganggap bahwa hidup memiliki makna, memiliki rasa dan niat, dan dengan demikian dapat meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di China dengan menggunakan data survei dari para lansia di China menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan makna hidup lansia. maksudnya yaitu, bahwa kegiatan agama sangat berpengaruh pada meningkatnya makna hidup lansia. Subjek mengemukakan bahwa ketika mereka mengikuti kegiatan keagamaan maka hidup mereka akan lebih baik dari sebelumnya. Mengikuti kegiatan keagamaan lebih penting dibandingkan dengan kegiatan pendidikan, karena menurut mereka hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan, fungsi kognitif, kekayaan, dan makna hidup mereka. Hal tersebut sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Witter (1985) yang menyebutkan bahwa religiusitas dapat menimbulkan efek positif bagi lansia (dalam Brown, 2008). Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa untuk meningkatkan makna hidup bukan hanya sekedar hidup sehat saja, melainkan dengan banyak beribadah juga dapat menimbulkan kebahagiaan tersendiri bagi lansia sehingga lansia bisa menemukan makna hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan di Iran dengan menggunakan metode intervensi Psikologi Positif dan Skala MoL (*Meaning of Life*) pada 15 subjek dengan usia rata-rata 75 tahun menunjukkan bahwa, adanya perbedaan antara skor *pre test* dan *post test* yang berarti Intervensi Psikologi Positif mempengaruhi subjek dalam meningkatkan kepuasan dan makna hidup subjek yang tinggal di pusat perawatan. Dalam intervensi ini, para subjek diminta untuk berbicara tentang kejadian atau pengalaman yang sudah dilalui baik itu kesuksesan maupun kegagalan. Tujuan lain dari intervensi ini sendiri adalah untuk

menciptakan suasana persahabatan dan kehangatan antar subjek yang tinggal di pusat perawatan. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran berupa intervensi yang akan dilakukan pada penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trisnapati (2013), menunjukkan bahwa program pelatihan kebermanaknaan hidup menggunakan metode *experiential learning* terbukti dapat meningkatkan makna hidup lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta dengan cara menurunkan tingkat depresi pada lansia. Berdasarkan analisa kuantitatif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat depresi antara sebelum dan sesudah pelatihan kebermanaknaan hidup pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Analisa kuantitatif mendapatkan hasil rata-rata skor penurunan tingkat depresi pada kelompok eksperimen sebesar 77,78% yang menunjukkan bahwa pelatihan kebermanaknaan hidup efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Berdasarkan analisa kualitatif yang menjelaskan bahwa seluruh lansia pada kelompok eksperimen menerapkan metode untuk menemukan makna hidup sesuai dengan instruksi ketika pelatihan kebermanaknaan hidup diberikan, sehingga lansia mengalami penurunan skor tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan kebermanaknaan hidup.

Dalam penelitian ini intervensi yang akan digunakan yaitu menggunakan metode *experiential learning* kebersyukuran dan kasih sayang keluarga. Metode ini bertujuan untuk menemukan kembali makna dan tujuan hidup lansia agar selalu bersyukur dan mendapatkan kasih sayang keluarga sehingga memunculkan kebahagiaan. *Experiential learning* adalah suatu model proses belajar mengajar yang mengaktifkan pembelajar untuk membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalamannya secara langsung. *Experiential learning* ini nantinya akan dilakukan dengan berbagai media intervensi yaitu melalui pemutaran video tentang lansia, *sharing* pengalaman hidup lansia, serta pemberian tugas.

Penjabaran di atas dapat dirumuskan sebuah permasalahan yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu pengaruh penggunaan metode *experiential learning* untuk meningkatkan kebermanaknaan hidup lansia? Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kebermanaknaan hidup lansia. Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai intervensi yang cocok digunakan untuk meningkatkan kebermanaknaan hidup lansia. Juga dapat memberikan informasi kepada orang sekitar lansia mengenai bagaimana cara agar dapat meningkatkan kebermanaknaan hidup lansia dengan memberikan kegiatan-kegiatan yang membuat lansia merasa bersyukur dan mendapatkan kasih sayang keluarga.

### **Kebermanaknaan Hidup**

Kebermanaknaan hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk menjadi orang yang berguna untuk orang lain. Makna yang baik akan mengembangkan setiap insan menjadi orang yang berguna tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk orang lain. Setiap manusia menginginkan kehidupan yang penuh arti, makna, dan fungsi. Frankl mengungkapkan bahwa kebermanaknaan hidup sebagai

keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Ancok mengatakan bahwa apabila seseorang telah mampu membuat sebuah keputusan dalam hidupnya diantara pilihan-pilihan yang ada, maka orang tersebut sudah mencapai kebermaknaan hidup. Pernyataan Frankl di atas menunjukkan bahwa sesuatu dinilai bermakna atau tidak tergantung penilaian individu masing-masing. Makna hidup merupakan sesuatu yang unik dan khusus artinya hanya bisa dipenuhi oleh orang yang bersangkutan sehingga bisa memiliki arti yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup (Frankl 2006).

Seseorang yang dapat memaknai hidupnya berarti memiliki kemampuan untuk melihat tujuan hidup, setelah individu memiliki makna hidup maka individu akan berkomitmen terhadap nilai-nilai atau percaya terhadap keyakinan-keyakinan tersebut, serta memiliki pemahaman tentang hal-hal tersebut. Pemahaman hidup tersebut menyangkut sebuah hubungan dimana individu mempersepsikan dirinya, baik dalam prinsip *naturalisme*, *humanisme* atau agama-agama tertentu. Setiap orang selalu mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam pandangan Frankl, kebahagiaan itu tidak datang begitu saja, tetapi merupakan akibat sampingan dari keberhasilan seseorang memenuhi keinginannya untuk hidup bermakna (*the will to meaning*). Mereka yang berhasil memenuhinya akan mengalami hidup yang bermakna (*meaningful life*) dan ganjaran (*reward*) dari hidup yang bermakna adalah kebahagiaan (*happiness*). Jika mereka yang tak berhasil memenuhi motivasi ini akan mengalami kekecewaan dan kehampaan hidup serta merasakan hidupnya tidak bermakna (*meaningless*). Dalam berperilaku, manusia berusaha mengarahkan dirinya sendiri pada sesuatu yang ingin dicapainya, yaitu makna. Keinginan akan makna inilah yang mendorong setiap manusia untuk melakukan berbagai kegiatan agar hidupnya dirasakan berarti dan berharga.

Menurut Crumbaugh & Maholich (dalam Anggriany 2006) terdapat enam komponen kebermaknaan hidup, yaitu:

- a) Makna hidup, adalah segala sesuatu yang dianggap penting dan berharga bagi seseorang, dan memberi nilai khusus, serta dapat dijadikan sebagai tujuan hidup bagi individu. Manusia bisa menemukan makna hidup dari agama atau melalui realisasi keagamaan, nilai-nilai manusiawi yang mencakup nilai kreatif, nilai estetis, nilai etis, dan nilai pengalaman. Manusia bisa menemukan makna selain melalui kehidupan beragama juga melalui kerja, kebenaran, cinta, dan pengalaman.
- b) Kepuasan hidup, adalah penilaian seseorang terhadap hidup yang dijalannya, sejauh mana mampu menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidup dan segala aktivitas yang telah dilakukan.
- c) Kebebasan berkeinginan, adalah perasaan mampu mengendalikan kebebasan dalam hidup secara bertanggungjawab. Dimensi spiritual membuat martabat manusia menjadi lebih tinggi, sebagai manusia yang semata-mata dikuasai oleh ketentuanketentuan biologis dan psikologis. Kebebasan berkeinginan manusia terletak di dalam ruang noologis.
- d) Sikap terhadap kematian, adalah pandangan dan kesiapan seseorang terhadap kematian yang dihadapi oleh setiap manusia.

- e) Pikiran tentang bunuh diri, adalah pemikiran seseorang tentang perbuatan bunuh diri.
- f) Kepantasan hidup, adalah penilaian seseorang terhadap hidupnya, sejauh mana individu merasa bahwa apa yang telah dialami dalam hidup adalah sebagai sesuatu hal yang wajar.

Bastaman menyebutkan bahwa terdapat nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna hidup apabila diterapkan dan dipenuhi (Bastaman 2007), yaitu a) Nilai-nilai kreatif (*creative values*), adalah bagaimana seseorang mampu memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan melalui komitmen sesungguhnya dalam berkarya. Nilai-nilai kreatif terwujud dalam bentuk bekerja, mencipta, dan melaksinidividuan tugas dalam lingkup yang luas serta dilaksinidividuan dengan tanggung jawab; b) Nilai-nilai penghayatan (*experiential values*), merupakan apa yang diterima oleh individu dari kehidupannya, misal menemukan kebenaran, keindahan, dan kasih sayang. Mencoba memahami, meyakini, dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan, seperti kebenaran, keindahan, kasih sayang, kebajikan, keimanan, dan lain-lain. Nilai-nilai penghayatan merupakan apa yang diterima oleh individu dari kehidupan melalui interaksinya dengan manusia dan alam. Nilai-nilai penghayatan didapat dari interaksi dan komitmen untuk berhubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sosial; c) Nilai-nilai sikap, merupakan sikap yang diberikan oleh individu terhadap kondisi-kondisi tragis yang telah terjadi seperti penyakit, penderitaan, dan kematian. Situasi-situasi yang buruk yang menimbulkan keputusan dan tampak tanpa harapan dapat memberikan kesempatan yang sangat besar bagi individu dalam menemukan makna hidupnya. Keputusan akan sikap yang tepat akan mengurangi beban bahkan dapat menimbulkan makna yang lebih berarti. Peristiwa tragis dapat menjadi pelajaran berharga yang justru membantu proses kematangan dan memberi sumbangan bagi kebaikan di masa yang akan datang.

### ***Experiential Learning***

Model pembelajaran *experiential learning* adalah suatu model proses pembelajaran yang mengharuskan pembelajar aktif untuk membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalamannya secara langsung. Dalam hal ini, *Experiential learning* menggunakan pengalaman sebagai penghubung untuk membantu pembelajar mengembangkan kemampuan dalam proses pembelajaran. Mahfudin menyimpulkan bahwa model pembelajaran *Experiential learning* dapat didefinisikan sebagai suatu tindakan untuk mencapai sesuatu berdasarkan pengalaman yang terjadi secara terus-menerus sehingga mengalami perubahan yang berguna untuk meningkatkan keefektifan dari hasil belajar.

Tujuan dari model ini adalah untuk mempengaruhi individu dengan tiga cara, yaitu a) Mengubah struktur kognitif; b) Mengubah sikap; dan c) Memperluas keterampilan-keterampilan yang telah ada. Ketiga komponen tersebut saling berhubungan dan mempengaruhi secara keseluruhan, dan tidak terpisah-pisah, karena apabila salah satu komponen tidak ada, maka kedua komponen lainnya tidak akan efektif.



Adapun prinsip dasar *Experiential learning* adalah sebagai berikut: prosedur pembelajaran dalam *Experiential learning* terdiri dari 4 tahapan, yaitu: a) Tahapan pengalaman nyata; b) Tahapan observasi refleksi; c) Tahapan konseptualisasi; dan d) Tahapan implementasi. Proses belajar dimulai dari pengalaman konkret yang dialami oleh seseorang. Pengalaman tersebut kemudian direfleksikan secara individu. Dalam proses refleksi, seseorang akan berusaha memahami apa yang terjadi atau apa yang dia alami. Refleksi ini menjadi dasar konseptualisasi atau proses pemahaman prinsip-prinsip yang mendasari pengalaman yang dialami serta prakiraan kemungkinan aplikasinya dalam situasi atau konteks yang lain (baru). Proses implementasi merupakan situasi atau konteks yang memungkinkan penerapan konsep yang sudah dikuasai. Kemungkinan belajar melalui pengalaman-pengalaman nyata kemudian direfleksikan dengan mengkaji ulang apa yang dilakukannya tersebut. Pengalaman yang sudah direfleksikan kemudian diatur kembali sehingga membentuk pengertian-pengertian baru atau konsep-konsep abstrak yang akan menjadi petunjuk bagi terciptanya pengalaman atau perilaku-perilaku baru. Proses pengalaman dan refleksi dikategorikan sebagai proses penemuan (*finding out*). Sedangkan proses konseptualisasi dan implementasi dikategori dalam proses penerapan (*taking action*).

Menurut *experiential learning theory* agar proses belajar mengajar efektif, seorang individu harus memiliki empat kemampuan (Nasution dalam Baharudin Dan Esa, 2007), yaitu : a) *Concrete experience* (CE), yaitu proses belajar yang melibatkan perasaan (*feeling*) dimana individu melibatkan diri sepenuhnya dalam pengalaman baru; b) *Reflection observation* (RO), yaitu proses belajar yang melibatkan pengamatan (*watching*) dimana individu mengobservasi dan merefleksikan atau memikirkan pengalaman dari berbagai segi; c) *Abstract Conceptualization* (AC), yaitu proses belajar yang melibatkan pikiran (*thinking*) dimana individu menciptakan konsep-konsep yang mengintegrasikan observasinya menjadi teori yang sehat; dan d) *Active Experimentation* (AE), yaitu proses belajar yang melibatkan perbuatan (*doing*) dimana individu menggunakan teori untuk memecahkan masalah-masalah dan mengambil keputusan.

Kolb (1984) mengenalkan empat gaya belajar yang sesuai dengan tahapan-tahapan dalam siklus belajar sebagai berikut:

- a. *Assimilator* (AC/RO), kombinasi dari berpikir dan mengamati (*thinking and watching*). Melakukan proses pemahaman berbagai informasi serta merangkum ke dalam suatu informasi yang logis, jelas, dan singkat.
- b. *Converger* (AC/AE), kombinasi dari proses berpikir dan berbuat (*thinking and doing*). Menemukan fungsi praktis dari berbagai ide dan teori. Menyukai tugas-tugas teknis (aplikatif) dari pada masalah sosial atau hubungan antar pribadi.
- c. *Accommodator*, (CE/AE). Kombinasi dari perasaan dan tindakan (*feeling and doing*). Membuat suatu rencana dengan melibatkan dirinya dalam berbagai kondisi agar mendapatkan suatu pengalaman baru dan menantang dan bertindak berdasarkan analisa yang logis.
- d. *Diverger* (CE/RO). Kombinasi dari perasaan dan proses pengamatan (*feeling and watching*). Pendekatannya pada setiap situasi adalah “mengamati” dan bukan “bertindak”.

Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa kebersyukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang dalam bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.

Poerwardaminta (2003) menyatakan bahwa kasih sayang merupakan suatu perasaan sayang, perasaan cinta, atau perasaan suka pada seseorang. Dalam sebuah keluarga, kasih sayang merupakan kunci kebahagiaan. Kasih sayang merupakan pertumbuhan dari cinta. Dalam kasih sayang, sadar atau tidak dituntut untuk melakukan suatu tanggung jawab, pengorbanan, kejujuran, saling percaya, saling pengertian, saling terbuka sehingga keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh.

### ***Experiential Learning dan Kebermaknaan Hidup***

Mengacu pada kajian secara teoritis sebelumnya, dapat dilihat keterkaitan variabel *experiential learning* dan kebermaknaan hidup.

Menurut Frankl, makna hidup merupakan sesuatu yang unik dan khusus artinya hanya bisa dipenuhi oleh orang yang bersangkutan sehingga bisa memiliki arti yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup. Dalam hal ini, para lansia memiliki sebuah kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan harapannya yang hanya bisa dilakukan oleh orang yang bersangkutan.

Frankl mengatakan bahwa hidup bisa dibuat bermakna melalui tiga jalan antara lain: (1) melalui apa yang dapat seseorang berikan kepada hidup (bekerja, karya kreatif), (2) melalui apa yang kita ambil dari hidup (menemui keindahan, kebenaran, dan cinta), dan (3) melalui sikap yang diberikan terhadap ketentuan atau nasib yang tidak dapat dirubah (penderitaan yang tidak dapat dihindari).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trisnapati (2013), menunjukkan bahwa program pelatihan kebermaknaan hidup menggunakan metode *experiential learning* terbukti dapat meningkatkan makna hidup lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta dengan cara menurunkan tingkat depresi pada lansia. Berdasarkan analisa kuantitatif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat depresi antara sebelum dan sesudah pelatihan kebermaknaan hidup pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Analisa kuantitatif mendapatkan hasil rata-rata skor penurunan tingkat depresi pada kelompok eksperimen sebesar 77,78% yang menunjukkan bahwa pelatihan kebermaknaan hidup efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Berdasarkan analisa kualitatif yang menjelaskan bahwa seluruh lansia pada kelompok eksperimen menerapkan metode untuk menemukan makna hidup sesuai dengan instruksi ketika pelatihan kebermaknaan hidup diberikan, sehingga lansia mengalami penurunan skor tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan kebermaknaan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Nashori dan Irwan (2006) menunjukkan hasil bahwa, hasil uji t paired yang dilakukan untuk melihat apakah perubahan rata-rata

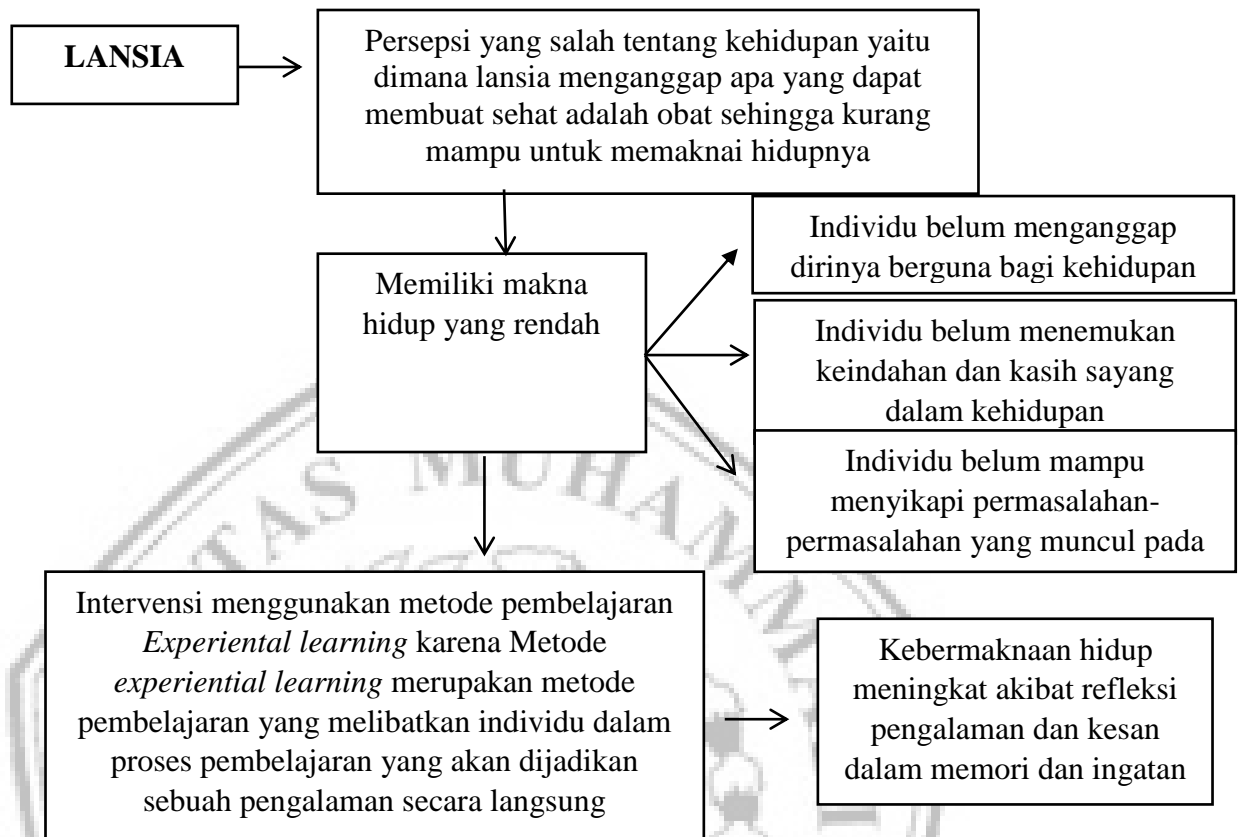
tersebut berarti secara statistik menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian ada pengaruh pelatihan *Adversity intelligence* melalui metode *experiential learning* terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada remaja panti asuhan yang diberi perlakuan. Perbandingan antara nilai kebermaknaan hidup yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan dengan nilai kebermaknaan hidup yang tidak signifikan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan menunjukkan ada pengaruh pelatihan *Adversity intelligence* melalui metode *experiential learning* terhadap peningkatan kebermaknaan hidup. Subjek yang mendapatkan pelatihan *Adversity intelligence* melalui metode *experiential learning* mengalami peningkatan kebermaknaan hidup.

Secara psikologis, Belland mengungkapkan bahwa lansia dapat menderita masalah kesehatan mental, seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, *loneliness*, sindrom sarang kosong dan sebagainya (dalam Santrock, 1995). Oleh karena itu, kegiatan-kegiatan psikologis sangat dibutuhkan bagi seorang lansia untuk membantu mereka menemukan makna dan tujuan hidup di masa tuanya yang nantinya akan membuat mereka merasa bahagia dalam hidupnya, salah satunya melalui penggunaan metode pembelajaran *experiential learning*.

Sasaran dari *Experiential learning* adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan lansia terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi dalam hidupnya. Untuk menghindari hal – hal negatif terjadi terhadap banyak lansia dan meningkatkan kebermaknaan hidup untuk lansia maka diperlukan sebuah intervensi. Ada banyak bentuk intervensi dalam psikologi, baik itu intervensi individual, kelompok, bahkan komunitas. Salah satu diantaranya adalah *experiential learning*. *Experiential learning* dapat memberikan cukup informasi terhadap lansia sehingga diharapkan lansia dapat menemukan makna hidupnya

Menurut Mahfudin, model pembelajaran *experiential learning* merupakan model pembelajaran yang diharapkan dapat menciptakan proses belajar yang lebih bermakna, dimana individu mengalami apa yang mereka pelajari. Melalui model ini, individu tidak hanya belajar tentang konsep materi belaka karena dalam hal ini individu dilibatkan secara langsung dalam proses pembelajaran untuk dijadikan suatu pengalaman (dalam Abdul, 2012). Hasil proses pembelajaran *experiential learning* tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga menekankan pada aspek subjektif dalam proses belajar. Pengetahuan yang didapatkan dari model *experiential learning* merupakan perpaduan antara proses pemahaman dan transformasi pengalaman. Metode *experiential learning* dapat dilakukan dengan cara mendengarkan, melihat, berdiskusi, dan yang akan memperoleh ilmu pengetahuan dan keterampilan. Penguasaan pembelajaran yang terbaik adalah dengan cara mengerjakan. Dengan mengalami materi pembelajaran secara langsung, diharapkan individu dapat lebih membangun makna hidup serta kesan dalam memori atau ingatan.

## Kerangka Berpikir



## Hipotesa

Hipotesa dalam penelitian ini yaitu metode *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan penelitian *between subject design* yang dimana pengukuran dilakukan pada subjek yang berbeda dalam dua situasi yang berbeda. Dalam hal penelitian ini dua situasi tersebut adalah situasi sebelum diberikan intervensi dan setelah dilakukan intervensi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Sehingga penelitian ini menggunakan model *control group pre-test post-test* desain. Rancangan penelitian ini dapat digambarkan dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Rancangan Penelitian**

Kelompok		Rancangan Penelitian
Ex Group	:	X1 ----- T ----- X2
Co Group	:	X1 ----- X2

Keterangan:

X1 = pengukuran/observasi sebelum perlakuan/intervensi

T = perlakuan/intervensi

X2 = pengukuran/observasi setelah perlakuan/intervensi

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan *experiential learning* sebagai metode intervensi penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah para lansia yang tinggal di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 63 orang lansia yang bertempat tinggal di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto. Jumlah lansia yang digunakan pada saat *try out* skala adalah 50 orang yang masuk dalam karakteristik subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang lansia yang tinggal di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto yang memiliki skor skala Kebermaknaan Hidup yang rendah dan sedang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu, responden yang terpilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri (Darmawan, 2014). Alasan peneliti menggunakan *purposive sampling* karena peneliti sudah menentukan kriteria-kriteria yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu:

1. Lansia yang berusia 60 sampai 70 tahun.
2. Sehat fisik dan psikis.
3. Memiliki skor skala kebermaknaan hidup rendah
4. Tinggal di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto

Randomisasi atau *random assignment* adalah suatu prosedur memasukkan secara acak subjek pada sampel penelitian kedalam setiap kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Latipun, 2006). Teknik *random assignment* yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, dimana peneliti menggunakan undian untuk membagi subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 10 orang lansia pada kelompok eksperimen dan 10 orang lansia lainnya pada kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala yang dibagikan kepada lansia yang tinggal di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto. Skala merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dengan beberapa pilihan jawaban (Sugiyono, 2010).

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian kali ini, terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu *experiential learning* dan variabel terikatnya (Y) yaitu kebermaknaan hidup.

*Experiential learning* merupakan suatu model pembelajaran yang memperhatikan atau menitikberatkan pada proses pengalaman yang akan dialami individu. Individu terlibat langsung dalam proses belajar dan individu melakukan perubahan sendiri melalui pengalaman-pengalaman yang didapat sehingga menjadi suatu pengetahuan. Individu akan mendapatkan pengalaman-pengalaman yang berbeda dari apa yang telah mereka pelajari. Metode *experiential learning* pada penelitian ini berfokus pada kebersyukuran dan kasih sayang keluarga.

Kebermaknaan hidup adalah suatu perasaan yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang yang dapat berguna dan bermanfaat untuk seseorang. Di dalam makna hidup terkandung tujuan hidup, yaitu hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi dan apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan sesuatu yang berarti dan berharga dalam kehidupan.

Adapun data penelitian diperoleh dari *instrument* penelitian menggunakan model pengukuran dengan skala. Pengukuran ini dilakukan dengan mengumpulkan skor hasil skala makna hidup pada lansia sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) proses intervensi. Skala ini memiliki jumlah item sebanyak 17 item. Adapun teori yang digunakan dalam penyusunan skala ini mengacu pada komponen-komponen makna hidup dari Crumbaugh & Maholich yang dapat dilihat pada tinjauan teori bab sebelumnya. Terdapat enam komponen makna hidup yang digunakan dalam penyusunan skala ini. Komponen makna hidup terdapat 7 item, komponen kepuasan hidup terdapat 5 item, komponen kebebasan terdapat 2 item, komponen sikap terhadap kematian terdapat 1 item, komponen pikiran tentang bunuh diri terdapat 1 item, dan komponen kepantasan hidup terdapat 1 item.

**Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian**

Skala	Jumlah Item yang Diujikan	Jumlah Item yang Valid	Indeks Validitas	Reliabilitas
Makna Hidup	17	16	0,321 - 0,720	0,879

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil validitas dengan rentangan 0,321 - 0,720 dan angka reliabilitas bernilai 0,879.

### **Prosedur dan Analisa Penelitian**

Secara umum, penelitian yang akan dilakukan memiliki tiga prosedur utama sebagai berikut :

Persiapan, tahap persiapan ini dimulai dari peneliti melakukan pendalaman materi dan adaptasi alat ukur beserta *try out* nya dilakukan dengan proses simulasi pada subjek yang homogen. Subjek *try out* berjumlah 50 orang lansia yang dilakukan pada tanggal 11-17 Februari 2018. Setelah melakukan *try out*, peneliti melakukan uji kelayakan metode *experiential learning* di RW 01 Kelurahan Blimbing Kota Malang. Terdapat 8 orang yang mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai akhir.

Setelah itu peneliti meminta ijin untuk melakukan penelitian serta melaksinidividuan asesmen awal yaitu dengan menyebarkan skala untuk memperoleh skor *pre-test*. Setelah memperoleh data *pre-test*, peneliti menyeleksi subjek berdasarkan norma kelompok. Lansia yang memiliki skor kebermaknaan hidup yang rendah kemudian akan dimintai kesediannya untuk turut serta dalam terapi dengan menandatangani *informed consent* untuk mengikuti rangkaian prosedur penelitian.

Intervensi, peneliti memulai intervensi dalam hal ini yaitu metode *experiential learning* kebersyukuran dan kasih sayang keluarga pada tanggal 02-09 Maret 2018. Secara umum *experiential learning* ini sendiri terdiri dari beberapa sesi kegiatan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan. Pertemuan 1, yaitu pembukaan dilanjutkan dengan pemutaran video tentang lansia dan pemberian tugas sesuai dengan tujuan penelitian. Kemudian, dilanjutkan pada pertemuan 2 yaitu kegiatan *sharing* tugas yang sudah diberikan. Selanjutnya, pada pertemuan 3 yaitu kegiatan evaluasi dimana peneliti dan subjek melakukan *sharing* manfaat dari kegiatan intervensi. Kegiatan-kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto. Adapun penjelasan mengenai kegiatan *experiential learning* lebih lanjut akan dijelaskan pada modul penelitian. Proses selanjutnya merupakan terminasi proses kegiatan *experiential learning*, yaitu peneliti beserta subjek penelitian menutup serangkaian kegiatan intervensi. Proses selanjutnya yaitu proses *monitoring*, yaitu peneliti melakukan berbagai pengontrolan pada subjek pasca intervensi. Kemudian peneliti melaksanakan kegiatan *post-test* untuk memperoleh skor akhir. Proses akhir intervensi yaitu kegiatan evaluasi dan kesimpulan.

Analisa, setelah rangkaian kegiatan berakhir, peneliti memasuki tahap analisa yaitu menganalisa hasil dari keseluruhan proses intervensi. Data-data yang telah diperoleh baik hasil *pre-test* dan *post-test* diinput dan diolah dengan menggunakan program SPSS for windows ver 21, yaitu analisis parametrik *paired sample t-test* untuk melihat perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok. Sebelum uji *paired sample t-test*, data di uji normalitas terlebih dahulu. Setelah itu peneliti membahas keseluruhan hasil analisa tersebut dengan data penunjang hasil observasi dan wawancara. Terakhir peneliti mengambil kesimpulan penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan sebanyak 20 subjek lansia yang tinggal di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto dengan usia diatas 60 tahun. subjek yang dimaksudkan terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disebutkan bahwa terdapt pengaruh pada pemberian metode pembelajaran *experiential learning* kebersyukuran dan kasih sayang keluarga dapat meningkatkan perasaan berguna dan bermanfaat bagi orang lain, dan mengetahui bagaimana cara menyikapi suatu permasalahan sehingga berpengaruh terhadap meningkatnya kebermaknaan hidup lansia. Berdasarkan penelitian yang sudah

dilakukan, didapatkan beberapa hasil yang akan dipaparkan dengan tabel-tabel berikut.

**Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian**

	Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Usia	Lansia	61 – 64 tahun	61 – 65 tahun
Jumlah Subjek	Lansia	10 orang	10 orang
Rata-Rata skor MoL Pre Test		22,6	22,7

Berdasarkan tabel 3 tersebut, dapat terlihat bahwa keseluruhan subjek pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol termasuk dalam kondisi tingkat *Meaning of Life* dalam kategori rendah dan sedang dengan skor MoL berdsarkan norma kelompok yang dibagi menjadi 5 katregori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang lansia.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji normalitas data pada kedua kelompok tersebut sebelum diberikan perlakuan berupa metode pembelajaran *experiential learning* dengan menggunakan uji normalitas data *frequency* untuk melihat kenormalan data kedua kelompok.

**Tabel.4 Uji Kenormalan Data**

Kelompok	N	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error Of Kurtosis
Eksperimen	10	0,474	0,687	-1,580	1,334
Konrol	10	0,553	0,687	-1,286	1,334

Berdasarkan tabel uji kenormalan data tersebut, dapat terlihat bahwa nilai *skewness/std error of skewness* dan nilai *kurtosis/std error of kurtosis* pada kedua kelompok berada diantara  $\pm 1,96$ , hal tersebut menunjukkan bahwa kedua data tersebut normal. Sehingga dapat di uji menggunakan uji parametrik yaitu menggunakan *paired sample t-test*.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji analisis skor *meaning of life* pada kedua kelompok tersebut sebelum diberikan perlakuan berupa metode pembelajaran *experiential learning* dengan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat kesetaraan kedua kelompok.

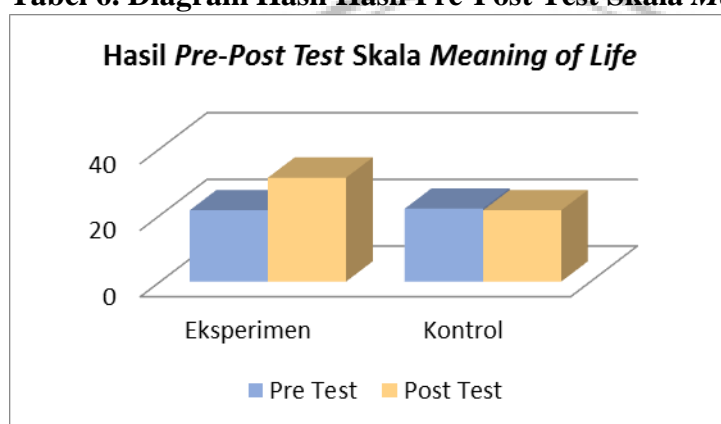
**Tabel 5. Uji Paired Sample t-Test Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	t	p	Keterangan
Eksperimen	10	-7,813	0,005	Tidak Identik
Konrol	10	1,168	0,273	Identik



Berdasarkan tabel hasil uji *paired t-test* data *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan, memperoleh hasil  $t = -7,813$  dan probabilitas  $p < 0,05$  ( $p = 0,000$ ) pada kelompok eksperimen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata pada skor *meaning of life pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan adalah tidak identik. Yang artinya metode *experiential learning* kebersyukuran dan kasih sayang keluarga mempengaruhi *meaning of life*. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil  $t = 1,168$  dan probabilitas  $p > 0,05$  ( $p = 0,273$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata pada skor *meaning of life pre test* dan *post test* pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan adalah identik.

**Tabel 6. Diagram Hasil Hasil Pre-Post Test Skala *Meaning of Life***



Berdasarkan diagram pada tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata dari kelompok eksperimen sebesar 9,8 yaitu dari rata-rata 21,4 meningkat menjadi 31,2. Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian metode pembelajaran *experiential learning* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan makna hidup pada lansia. pada tabel 7 juga menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata dari kelompok kontrol sebesar 0,5 yaitu dari rata-rata 21,9 menurun menjadi 21,4. Hasil tersebut membuktikan bahwa kelompok yang tidak diberi perlakuan tidak memperoleh peningkatan makna hidup pada lansia.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima yaitu metode *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *Meaning of Life* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## DISKUSI

Berdasarkan pembahasan data hasil penelitian, dapat diketahui bahwa penggunaan metode *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup lansia di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat *meaning of life* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Tingkat keberhasilan ini dapat dilihat

berdasarkan uji analisis *paired sample t-test* pada kedua kelompok yang menunjukkan perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. Pada hasil analisis *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol terjadi peningkatan rata-rata sebesar 9,8, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan rata-rata sebesar 0,5. Hal tersebut terjadi karena kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa metode *experiential learning*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

Metode *experiential learning* kebersyukuran dan kasih sayang dikatakan efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dikarenakan dalam metode tersebut bukan hanya menekankan pada proses pembelajaran saja akan tetapi subjek ikut berperan aktif yang sudah dipelajari serta menjadikan hal tersebut sebagai suatu pengalaman (Abdul, 2012). Dalam hal ini, peneliti lebih menekankan pada kebersyukuran dan kasih sayang keluarga kepada subjek penelitian sehingga metode *experiential learning* efektif terhadap peningkatan makna hidup seseorang. Pemilihan gaya pembelajaran dalam penggunaan metode *experiential learning* juga menentukan keberhasilan dalam penelitian ini. Gaya pembelajaran yang diterapkan pada penelitian ini yaitu gaya pembelajaran *accomodator*, dimana pada proses pembelajaran terdapat kombinasi antara perasaan dan tindakan (*feeling and doing*) yaitu perasaan (*feeling*) dimana individu melibatkan diri sepenuhnya dalam pengalaman baru dan perbuatan (*doing*) dimana individu menggunakan teori untuk memecahkan masalah-masalah dan mengambil keputusan. Jadi, individu diharuskan membuat rencana dan melibatkan dirinya dalam berbagai pengalaman baru. Dalam hal ini, lansia diberikan beberapa video yang dapat menyentuh perasaannya dan beberapa tugas yang melibatkan dirinya dalam membentuk sebuah pengalaman yang dapat diaplikasikan pada kehidupan nyata.

Bastaman menyebutkan bahwa terdapat nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna hidup (Bastaman 2007), yaitu nilai kreatif (*creative values*), nilai penghayatan (*experiential values*), dan nilai sikap. Dasar teori ini yang digunakan dalam proses observasi dan wawancara tahap *monitoring* selama kegiatan berlangsung yang bertujuan untuk mengetahui apakah lansia memiliki nilai-nilai yang digunakan untuk menemukan makna hidup atau tidak. Observasi dilakukan setiap proses intervensi dilakukan, sedangkan wawancara *monitoring* dilakukan selama 2 minggu setelah proses intervensi dilakukan.

Nilai kreatif yaitu bagaimana seseorang mampu memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan melalui komitmen sesungguhnya dalam berkarya (Bastaman, 2007). Dalam hal ini, lansia sudah mampu menunjukkan apa yang mereka miliki untuk orang lain. Mereka menjadi lebih sering membuat orang lain tersenyum. Hal tersebut terjadi juga karena terdapat salah satu tugas yang diberikan pada lansia yaitu membuat orang lain tersenyum. Sehingga hal tersebut sudah menjadi kebiasaan lansia. Lansia merasa senang ketika mereka bisa melakukan sesuatu untuk orang lain salah satunya dengan membuat orang lain tersenyum. Kegiatan lansia setelah dilakukannya intervensi yaitu lebih sering menghabiskan waktu dirumah bersama keluarga dan beribadah. Hal tersebut terjadi juga karena salah satu tugas yang diberikan yaitu bermain dengan keluarga dan beribadah.

Nilai penghayatan, merupakan apa yang diterima oleh individu dari kehidupannya, misal menemukan kebenaran, keindahan, dan kasih sayang. Nilai-nilai penghayatan didapat dari interaksi dan komitmen untuk berhubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sosial (Bastaman, 2007). Dalam hal ini, pada saat peneliti bertanya tentang pendapat mengenai video pada salah satu lansia, lansia yang lain membantu menjawab pertanyaan peneliti. Lansia berpartisipasi aktif dan saling berinteraksi dengan yang lainnya. Hal ini ditunjukkan pada setiap sesi kegiatan selalu ada lansia yang menyampaikan pendapatnya tentang kegiatan yang sudah dilakukan. Lansia juga tidak menyerah dalam mengikuti kegiatan. Hal ini ditunjukkan ketika senam penguin yang gerakannya mungkin sulit dilakukan untuk lansia dan lansia akan merasa lelah jika melakukan senam tersebut, akan tetapi mereka tetap melakukan senam penguin dengan tawa di wajahnya sampai selesai. Lansia menjadi lebih sering menghabiskan waktu bersama orang-orang sekitar. Memang sebelumnya sudah banyak aktivitas bersama orang sekitar, akan tetapi mereka mengatakan bahwa intensitas aktivitas mereka lebih bertambah. Dari yang awalnya tidak menyapa orang sekitar, sekarang suka menyapa orang sekitar dengan memberikan senyuman.

Nilai sikap, merupakan sikap yang diberikan oleh individu terhadap kondisi-kondisi tragis yang telah terjadi seperti penyakit, penderitaan, dan kematian (Bastaman, 2007). Ketika proses bercerita, lansia menceritakan cerita masa lalunya yaitu membuka usaha di toko rumahnya akan tetapi usahanya tidak membuahkan hasil sehingga mengalami kerugian yang besar dan harus meminjam uang disana-sini untuk mengganti modal usaha. Pada saat hal itu terjadi, lansia pasrah dan hanya berdoa kepada Tuhan dan yakin bahwa Tuhan memiliki rencana yang baik untuknya. Akhirnya setelah beberapa tahun, lansia mencoba untuk memulai usaha warung makanan dan sampai sekarang warung tersebut masih ada dan diteruskan anaknya. Ada juga lansia yang bercerita mengenai kecelakaan pada kaki yang dialaminya sewaktu masih bekerja dan mengharuskannya untuk berhenti dari pekerjaan. Akan tetapi, lansia merasa bersyukur karena hal tersebut dapat membuatnya berpikir untuk membuka usaha jualan sembako di rumah sampai saat ini.

Berdasarkan hasil *sharing* tersebut dapat menunjukkan bahwa lansia memiliki nilai sikap yang memungkinkan seseorang untuk menemukan makna hidup. Dilihat dari bagaimana sikap lansia ketika mengalami suatu masalah atau musibah yang menimpanya. Akan tetapi, lansia menerima hal yang sudah dilaluinya tersebut dan pasrah terhadap keadaannya yang sekarang ini karena lansia merasa hal yang harus diperhatikan saat ini adalah masa sekarang dan masa depan. Lansia yang ada dalam kegiatan ini merasa mendapatkan beberapa hal yang mereka anggap itu penting dan harus mereka jalani kedepannya seperti merawat cucu, tidak menyusahkan anaknya, hadir dalam acara yang diadakan masyarakat dan lain sebagainya. Lansia bersyukur dengan apa yang dimilikinya sekarang. Ketika menghadapi masalah, lansia kan berdoa dan berserah diri kepada Tuhan.

Pada saat proses intervensi dilakukan, lansia melakukannya secara berkelompok dan bersama-sama. Lansia melakukan gerakan tepuk lansia dan senam penguin secara bersama-sama. Pada saat intervensi, lansia diantar ke tempat intervensi oleh keluarganya, dan juga dibawa bekal oleh keluarganya. Ada juga lansia

yang ditemani oleh keluarganya pada saat proses intervensi. Hal tersebut mengakibatkan lansia menjadi aktif dan merasa senang ketika proses intervensi. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari orang sekitar dapat berpengaruh pada meningkatnya kebermaknaan hidup seseorang.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang membuat makna hidup lansia meningkat adalah dengan adanya dukungan sosial pada saat intervensi dilakukan. Intervensi dilakukan secara berkelompok dan bersama-sama. Berdasarkan hasil penelitian Bukhori (2012) yang menyatakan bahwa, di antara faktor yang berpengaruh terhadap kebermaknaan hidup salah satunya adalah dukungan sosial. Dengan kebermaknaan hidup, narapidana dapat mengambil sikap yang tepat sehingga pengalaman-pengalaman tragis itu dapat berkurang, bahkan dapat menimbulkan makna yang lebih berarti. Dari peristiwa tersebut terdapat berkah dan pelajaran berharga yang membantu proses menemukan makna hidup dan kebaikan di masa mendatang.

Penelitian yang dilakukan oleh Khan (2014) di Malaysia juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan makna hidup pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki makna hidup yang tinggi juga memiliki skor dukungan sosial yang tinggi pula, dan begitupun sebaliknya. Lansia yang tinggal memiliki makna hidup tinggi tinggal bersama pasangan dan anak-anaknya. Sedangkan lansia yang hidup sendiri mengalami penurunan dalam makna hidupnya.

Pada kelompok kontrol mengalami penurunan skor *meaning of life* antara *pre test* dan *post test*. Hal tersebut dikarenakan lansia pada kelompok kontrol merasa iri pada lansia kelompok eksperimen. Pada saat proses intervensi dilakukan, lansia pada kelompok kontrol sering melewati tempat intervensi diadakan sehingga meunculkan kecemburuan. Pada saat selesai intervensi, lansia kelompok kontrol menanyakan sesuatu kepada lansia kelompok eksperimen yaitu “Ada acara apa? Kok saya tidak diundang?” pertanyaan tersebut muncul setiap kali proses intervensi dilakukan. Karena hal tersebut maka kelompok kontrol mengalami penurunan skor *meaning of life*. Akan tetapi penurunan yang terjadi pada kelompok kontrol tidak signifikan dilihat dari hasil analisa uji *paired sample t-test* yang menunjukkan skor  $p > 0,05$  ( $p = 0,273$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor *meaning of life pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil analisa penelitian, didapatkan sebuah kesimpulan bahwa adanya tingkat perbedaan *meaning of life* yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa metode *experiential learning* kebersyukuran dan kasih sayang keluarga. Dengan hasil tersebut dapat dibuktikan bahwa pemberian metode *experiential learning* kebersyukuran dan kasih sayang keluarga mampu meningkatkan *meaning of life* pada lansia di Kelurahan Purwotengah Kota Mojokerto. Implikasi dari penelitian ini meliputi bagi lansia, diharapkan lebih memiliki rasa syukur dalam kehidupannya, sedangkan untuk keluarga lansia diharapkan memberikan kasih sayang yang lebih pada lansia agar lansia merasa bahagia dalam hidupnya. Kelurahan Purwotengah, diharapkan untuk lebih memperhatikan kondisi warga lansia sehingga mampu meningkatkan makna hidup pada warga lansia. Selanjutnya yaitu bagi penelitian selanjutnya, diharapkan lebih memperbanyak dan memperdalam literatur mengenai kebermaknaan hidup dan metode pembelajaran *experiential learning*, dan juga diharapkan lebih memperbanyak subjek penelitian sehingga hasil penelitian dapat di generalisasikan, dan juga diharapkan untuk menggunakan *random assignment* agar setiap subjek memiliki hak yang sama untuk masuk dalam kelompok kontrol maupun eksperimen



## REFERENSI

- Abdul, M. (2012). *Belajar dan pembelajaran pendidikan gama islam*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Albin, R.S. (2001). *Bagaimana mengenal dan mengarahkan gangguan mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Alfian, I. N. & Dewi R. S. (2003). Perbedaan Tingkat Kebermaknaan Hidup Remaja Akhir pada Berbagai Status Identitas Ego dengan Jenis Kelamin Sebagai Kovariabel (Penelitian Terhadap Mahasiswa Madura di Surabaya). *Insan Media Psikologi*, 5(2), 87-109.
- Amila, D. (2014). *Dinamika Kualitas Hidup Lansia yang Mengalami Penganiayaan (Studi Fenomenologi Lansia di Panti Wreda)*. Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Anggriany, N. (2006). Motif Sosial dan Kebermaknaan Hidup Remaja Pagaralam. *Psikologika*, 10(2), 51-63.
- Baharudin, & Esa N., W. (2007). *Teori belajar dan pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Batts, A., Eleanor R. Goldwasser, & Mark R. L. (2011). Self-Compassion and Well-Being among Older Adults in USA. *Self and Identity*, iFirst article.
- Bastaman, H.D. (1996). *Meraih hidup bermakna*. Jakarta: Paramadina.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Narapidana Kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 69-75.
- Brown P. H., & Brian T. (2008). Religion and Subjective Well-Being among the Elderly in China. Forthcoming, *Journal of Socio-Economics*.
- Darmawan, D. (2014). *Metode penelitian kuantitatif (kedua)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377–389.
- Frankl, V.E. (2006). *Logoterapi terapi psikologi melalui pemaknaan eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana Yogyakarta.

- Gonzalez, C. A. L., Chavez, B. M., Maldonado, S. M., Vidana, G. M. E., & Magallanes, R. A. G. (2016). Purpose in Life and Personal Growth: Predictors of Quality of Life in Mexican Elders. *Psychology*, (7), 714-720.
- Kashaniyan F., Anahita, K. K. (2015). Effectiveness of Positive Psychology Group Interventions on Meaning of Life and Life Satisfaction among Older Adults. *Elderly Health Journal*, 1(2), 68-74.
- Khan, A., R. (2014). Influence of Social Factors to the Meaning of Life of Elderly in Malaysia. *Open Medicine Journal*, (1), 29-35.
- Latipun. (2006). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Nashori, H. F., & Irwan N. K. (2006). Pelatihan Adversity Intelligence untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan. *Psikologika*, 23 (12), 102-109.
- Mardana, I. B. (2006). Implementasi Modul Eksperimen Sains Berbasis Kompetensi dengan Model Experiential Learning dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Pelaksanaan KBK dalam Pembelajaran Sains di SMP Negeri Sukasada. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran IKIP Negeri Singaraja*. ISSN 0215-8520, 39(4), 101-107.
- Mottaghipour Y. (2005). *The Pyramid of Family Care: A Framework For Family Involvement With Adult Mental Health Services*. Toronto: Prentice Hall Health.
- Poerwadarminta, W. J. S. (2003). *Kamus umum bahasa indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Santrock, J. W. (1995). *Life-span development: Perkembangan masa hidup (edisi 5, jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2012). *Statistik untuk penelitian*. Bandung : ALFABETA.
- Sukma, N., A. (2013). Efektivitas Program *Experiential Learning* untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup bagi Narapidana Wanita Narkotika dan Psikotropika. *Jurnal Psikologi Indonesia*, X(2), 98-105.
- Trisnapati, Istar Y., Aditya N. P. Keefektifan Pelatihan Kebermaknaan Hidup Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Wanita pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. *Jurnal Psikologi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.



**LAMPIRAN**



### Lampiran 1. Blue Print Skala

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Makna Hidup	<p>6. Saya akan mengerjakan berbagai hal yang menyenangkan yang selalu ingin saya lakukan.</p> <p>16. Saya menganggap kemampuan saya untuk menemukan makna dan tujuan hidup sangat baik</p>	<p>2. Di dalam hidup saya tidak memiliki tujuan dan sasaran sama sekali.</p> <p>3. Keberadaan diri saya benar-benar tidak bermakna dan tanpa tujuan.</p> <p>7. Dalam mencapai tujuan-tujuan hidup, saya tidak membuat kemajuan sama sekali.</p> <p>10. Jika berpikir tentang hidup, saya sering berpikir mengapa saya ada.</p> <p>11. Ditinjau kaitannya dengan hidup saya, dunia ini benar-benar membingungkan.</p>
2	Kepuasan Hidup	<p>1. Hidup bagi saya tampaknya selalu menyenangkan.</p> <p>4. Setiap harinya selalu baru dan berbeda</p> <p>17. Tugas sehari-hari saya hadapi sebagai sumber kesenangan dan kepuasan.</p>	<p>5. Jika saya bisa memilih saya akan memilih tidak dilahirkan</p> <p>8. Hidup saya kosong dan penuh keputusasaan.</p>
3	Kebebasan ( <i>freedom</i> )	<p>13. Tentang kebebasan untuk memilih, saya percaya bahwa tiap individu sepenuhnya bebas untuk membuat semua pilihan hidupnya.</p>	<p>12. Saya orang yang sangat tidak bertanggung jawab.</p>
4	Sikap terhadap Kematian	<p>14. Tentang kematian, saya merasa siap dan tidak takut terhadap kematian.</p>	-
5	Pikiran tentang Bunuh Diri	-	<p>15. Tentang bunuh diri, saya memikirkan bunuh diri sebuah jalan keluar.</p>

6	Kepantasan Hidup	9. Jika saya meninggal hari ini, saya akan merasa bahwa hidup saya sudah sangat berarti.	-
<b>Jumlah</b>		<b>8 item</b>	<b>9 item</b>

**Keterangan:**

Item berwarna merah merupakan item yang tidak valid.



**Lampiran 2. Data Kasar Try Out**

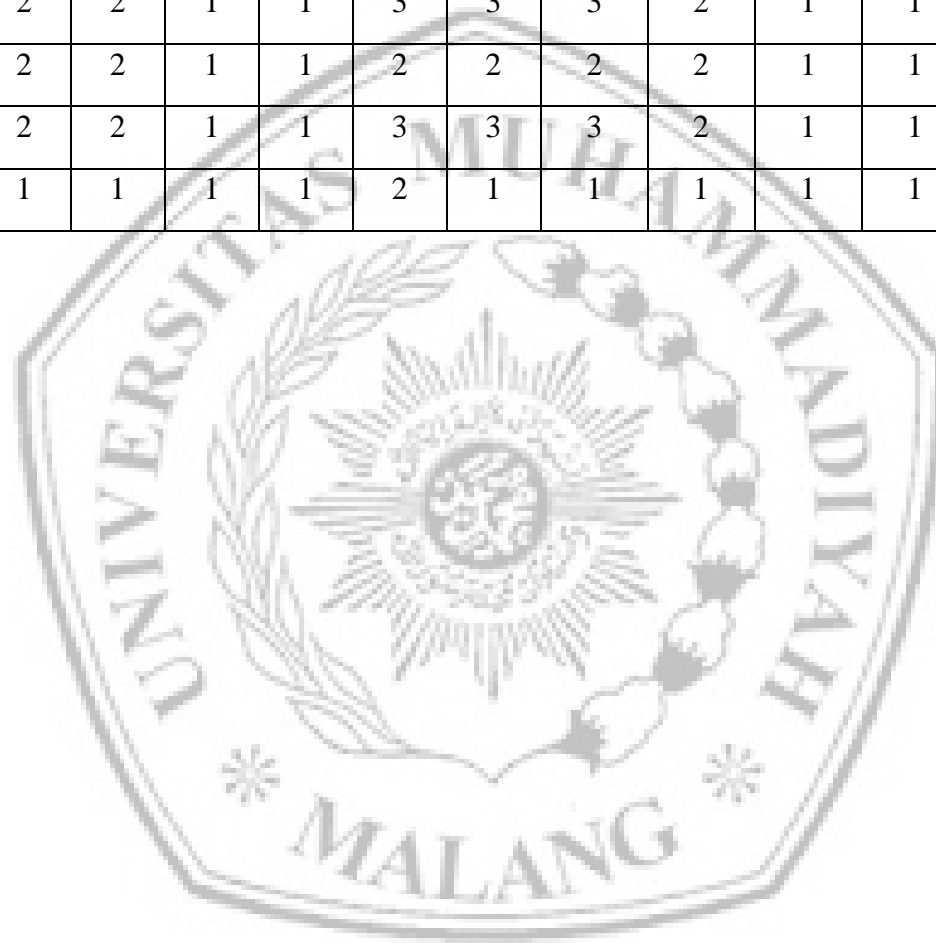
**SKALA KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA**

Subjek	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17
1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1
2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2
4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2
5	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2
6	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1
7	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
9	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2
10	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	3	2	1	2
11	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
12	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2
13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2

14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
16	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	1
17	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
18	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	3	2	2
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2
20	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3
21	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	3	2	2	2
22	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
24	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	3	3	2	2
25	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
26	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	2	1	2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1
29	1	2	1	2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1

30	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2
31	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2
32	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2
35	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	2	1	2	3	1	3	2
36	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2
37	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2
38	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	1
39	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
40	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2
41	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	3	1	3	2
42	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
43	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	3
44	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2
45	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2

46	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2
47	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2
48	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
49	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3
50	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2



**Lampiran 3. Data Kasar Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen**

Subjek	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item14	Item15	Item16	Item17	Jumlah
Subjek 3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	20
Subjek 8	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	18
Subjek 9	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	2	2	1	2	27
Subjek 13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	20
Subjek 15	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	26
Subjek 30	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	27
Subjek 32	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	17
Subjek 39	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	17
Subjek 43	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	3	23
Subjek 50	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	19

Subjek	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item14	Item15	Item16	Item17	Jumlah
Subjek 3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	32
Subjek 8	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	3	32

Subjek 9	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	3	2	32
Subjek 13	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	33
Subjek 15	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	3	33
Subjek 30	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	3	32
Subjek 32	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	29
Subjek 39	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	32
Subjek 43	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	28
Subjek 50	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	29

**Lampiran 4. Data Kasar Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol**

Subjek	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item14	Item15	Item16	Item17	Jumlah
Subjek 4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	20
Subjek 10	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	3	2	1	2	28
Subjek 14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	17
Subjek 25	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	27



Subjek 26	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	21
Subjek 29	1	2	1	2	1	1	1	3	3	3	1	1	3	1	3	1	28
Subjek 33	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	17
Subjek 40	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	19
Subjek 44	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	22
Subjek 45	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	20

Subjek	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item14	Item15	Item16	Item17	Jumlah
Subjek 4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	19
Subjek 10	1	2	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	2	1	2	26
Subjek 14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	17
Subjek 25	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	27
Subjek 26	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	23
Subjek 29	1	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	1	25
Subjek	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	17

33																	
Subjek 40	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	19
Subjek 44	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	22
Subjek 45	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	19



### Lampiran 5. *Output* Uji Normalitas Data

**Statistics**

		Eksperimen	Kontrol
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Skewness		,474	,553
Std. Error of Skewness		,687	,687
Kurtosis		-1,580	-1,286
Std. Error of Kurtosis		1,334	1,334

**Eksperimen**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	2	20,0	20,0
	18	1	10,0	30,0
	19	1	10,0	40,0
	20	2	20,0	60,0
	23	1	10,0	70,0
	26	1	10,0	80,0
	27	2	20,0	100,0
	Total	10	100,0	

**Kontrol**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	2	20,0	20,0
	19	1	10,0	30,0
	20	2	20,0	50,0
	21	1	10,0	60,0
	22	1	10,0	70,0
	27	1	10,0	80,0
	28	2	20,0	100,0
	Total	10	100,0	

### Lampiran 6. Output SPSS Uji Paired Sample t-Test Kelompok Eskperimen

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-9,800	3,967	1,254	-12,637	-6,963	-7,813	9	,000

### Lampiran 7. Output SPSS Uji Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	,500	1,354	,428	-,469	1,469	1,168	9	,273

**Lampiran 8. Tabel Observasi Intervensi**

Komponen	Perilaku	Ya	Tidak	Keterangan
<b>Nilai Kreatif</b>	Lansia berani mengungkapkan pendapat di depan umum			
	Lansia menanggapi apa yang disampaikan orang lain			
	Lansia menyelesaikan rangkaian kegiatan			
<b>Nilai Pengahayatan</b>	Lansia membantu peserta yang lain			
	Lansia tidak menyerah dalam mengikuti kegiatan			
	Lansia berpartisipasi aktif			
	Lansia berinteraksi dengan peserta yang lain			
<b>Nilai Bersikap</b>	Tersenyum setiap melakukan kegiatan			
	Bersikap ramah kepada peserta lain maupun fasilitator			
	Menerima setiap pendapat orang lain			

**Catatan :**

Lembar observasi kegiatan ini bertujuan untuk mengontrol dan mengamati perilaku yang tampak dari indikator yang tertulis di lembar observasi dengan cara memberikan tanda *checklist* (v) pada setiap perilaku yang tampak.

Jika tanda *checklist* (v) berada pada kolom “YA” berarti perilaku tersebut tampak, dan jika tanda *checklist* (v) berada pada kolom “TIDAK” berarti perilaku tersebut tidak tampak.

### Lampiran 5. Guide Interview Tahap Monitoring

Aspek	Pertanyaan	Keterangan
<b>Nilai Kreatif,</b> adalah bagaimana seseorang mampu memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan	Kegiatan apa saja yang sudah anda lakukan untuk orang lain ?	
	Sudahkah anda membuat orang lain tersenyum ?	
	Perilaku apa yang anda lakukan sehingga orang lain tersenyum ?	
	Bagaimana perasaan anda ketika dapat melakukan suatu hal untuk orang lain ?	
<b>Nilai Pengahayatan,</b> merupakan apa yang diterima oleh individu dari kehidupannya dan komitmen untuk berhubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sosial	Bagaimana hubungan anda dengan orang sekitar (tetangga, anak, dan cucu) ?	
	Apakah anda sudah bermain dengan keluarga maupun orang terdekat ?	
	Sudahkah anda menyapa tetangga anda ?	
<b>Nilai Bersikap,</b> merupakan sikap yang diberikan oleh individu terhadap kondisi-kondisi buruk yang telah terjadi	Apa yang sudah anda lakukan untuk bersyukur ?	
	Sudahkah anda beribadah ?	
	Apa yang anda lakukan ketika menghadapi masalah ?	

### Lampiran 10. Tugas Lansia pada Proses Intervensi

#### Tugas Hari Ke-1 Lansia

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1	Rabu/07 Maret 2018	Bermain dengan keluarga dirumah		
2	Kamis/08 Maret 2018	Melakukan ibadah		
3	Jumat/09 Maret 2018	Membawa bekal atau jajan yang telah dibuatkan atau disediakan oleh anggota keluarga		

#### Tugas Hari Ke-2 Lansia

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1	Jumat/09 Maret 2018	Memberi sedekah kepada orang yang membutuhkan		
2	Sabtu/10 Maret 2018	Tersenyum ketika bertemu orang lain		
3	Minggu/11 Maret 2018	Diantar keluarga atau saudara atau orang terdekat pergi ke tempat kegiatan yaitu Kelurahan Purwotengah		

#### Catatan :

Berilah tanda *checklist* (v) berada pada kolom “**DILAKUKAN**” apabila perilaku tersebut dilakukan, dan jika tanda *checklist* (v) berada pada kolom “**TIDAK DILAKUKAN**” berarti perilaku tersebut tidak dilakukan.

### Lampiran 11. Dokumentasi Intervensi



Keterangan : Lansia melakukan senam penguin bersama-sama



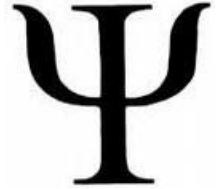
Keterangan : Lansia bercerita pengalaman masa lalunya



**Lampiran 12. Informed Consent**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
Kampus: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Kampus III UMM



---

**KESEDIAAN TERTULIS (*INFORMED CONCENT*)**

Perkenalkan nama saya Lynda Fatmawati. Saya merupakan mahasiswa Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan judul “Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia melalui Metode *Experiential Learning*”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Penelitian ini akan dilakukan kurang lebih selama satu minggu di Kelurahan Purwotengah. Oleh karena itu besar harapan saya kepada Bapak/Ibu Lansia untuk mengikuti seluruh kegiatan yang diadakan. Selanjutnya, setelah dapat memahami maksud dari kegiatan yang akan dilakukan, maka saya memohon Bapak/Ibu Lansia untuk mengisi pernyataan dibawah ini sebagai tanda kesediaan.

---

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : (L/P)\*

Umur/Tgl Lahir:

Alamat :

Dengan ini menyatakan (BERSEDIA/ TIDAK BERSEDIA)\*

Untuk mengikuti serangkaian kegiatan yang akan dilakukan di Kelurahan

Bapak/Ibu Lansia

Mojokerto, Maret 2017  
Peneliti

( )

( Lynda Fatmawati)

**Lampiran 13. Modul Intervensi**

